



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

**EWERTON EDUARDO MEDEIROS DA SILVA**

**FREQUÊNCIA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DISFUNCIONAL DE  
PRATICANTES DE CROSSFIT DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA DE  
PERNAMBUCO**

**Vitória de Santo Antão**

**2023**

**EWERTON EDUARDO MEDEIROS DA SILVA**

**FREQUÊNCIA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DISFUNCIONAL DE  
PRATICANTES DE CROSSFIT DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA DE  
PERNAMBUCO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob orientação da Professora Dr<sup>a</sup> Cybelle Rolim De Lima e Coorientação da Professora Dr<sup>a</sup> Luciana Gonçalves Orange.

**Vitória de Santo Antão**

**2023**

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, Ewerton Eduardo Medeiros da.

Frequência do comportamento alimentar disfuncional de praticantes de crossfit de um município da zona da mata de Pernambuco / Ewerton Eduardo Medeiros da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2023.

52 : il., tab.

Orientador(a): Cybelle Rolim de Lima

Coorientador(a): Luciana Gonçalves de Orange

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Nutrição - Bacharelado, 2023.

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Comportamento Alimentar. 2. Exercício físico. 3. Dietas restritivas. 4. Transtornos da Alimentação. I. Lima, Cybelle Rolim de. (Orientação). II. Orange, Luciana Gonçalves de. (Coorientação). IV. Título.

610 CDD (22.ed.)

EWERTON EDUARDO MEDEIROS DA SILVA

**FREQUÊNCIA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DISFUNCIONAL DE  
PRATICANTES DE CROSSFIT DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA DE  
PERNAMBUCO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 02 / 10 / 2023.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>o</sup>. Dr. Luciana Gonçalves de Orange (Co-orientadora/Examinador Interno)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>o</sup>. Dr. Roberta Albuquerque Bento da Fonte  
(Examinador Interno)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>o</sup>. Me. Ivanildo Ribeiro Domingos Júnior  
(Examinador Externo)  
Universidade Federal de Pernambuco

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar eu gostaria de agradecer a Deus, pois só Ele e eu sabemos o quanto foi difícil cada etapa para chegar até aqui, diante de tantos momentos difíceis a minha fé me sustentou. Agradeço também a minha família, em especial a minha mãe, que sempre me ensinou que desistir não é uma opção, e por mais árduo que esteja o caminho sempre haverá um meio de ir adiante. Agradeço, também, aos meus amigos que estiveram comigo no decorrer do curso, onde dividimos diversos momentos. E a todos aqueles que de algum modo fizeram-se importantes na minha trajetória.

Por fim, eu gostaria de registrar o meu sincero “Muito Obrigado” aqueles que me ajudaram na construção do meu trabalho de conclusão de curso, em especial a minha orientadora Cybelle Rolim e a Luciana Orange, minha coorientadora, sem vocês nada disso seria possível.

“A tarefa de viver é dura, mas fascinante.”

Ariano Suassuna

## RESUMO

**Introdução:** A saúde e os bons hábitos alimentares, nunca foram tão valorizados, como vem sendo nos últimos anos. Devido ao seu caráter intenso, os praticantes do Crossfit possuem necessidades energéticas e nutricionais mais elevadas, o que reforça a importância da realização de uma alimentação saudável e equilibrada. Assim, comportamentos alimentares disfuncionais podem comprometer negativamente a ingestão de nutrientes. **Objetivo:** Avaliar a frequência de comportamentos alimentares disfuncionais em praticantes de Crossfit de um município da zona da mata de Pernambuco. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo, analítico e de corte transversal que foi realizado com praticantes de Crossfit em uma academia de ginástica em Vitória de Santo Antão - PE. Foram avaliadas as seguintes variáveis demográficas e socioeconômicas: idade, sexo, estado civil, escolaridade, ocupação, renda. Foram ainda investigadas variáveis do estilo de vida (uso de bebida alcoólica e fumo). O estado nutricional foi avaliado através do índice de massa corporal (IMC). Para a avaliação dos comportamentos alimentares disfuncionais foi utilizado o questionário Three factor - R21. O estudo foi apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Acadêmico da Vitória da Universidade Federal de Pernambuco (CEP/ CAV/UFPE) (CAAE:67618623.6.0000.5208). **Resultados:** O presente estudo realizou uma análise com 41 participantes, sendo a maior frequência desses indivíduos do sexo feminino (56,1%); com idade média de  $34,29 \pm 8.65$  anos. Quanto ao estilo de vida dos praticantes, 68,3% dos praticantes de Crossfit relataram fazer uso de bebida alcoólica e 97,46% relataram não fumar. Quanto ao estado nutricional, a maior parte dos indivíduos apresentavam sobrepeso 43,9%. No que diz respeito ao comportamento alimentar, 17,1% dos indivíduos foram classificados com Alimentação Emocional (AE); enquanto 12,2% apresentavam Restrição Cognitiva (RC) e 4,9% Descontrole Alimentar (DA). Os resultados indicam associação significativa do excesso de peso ( $p = 0,031$ ) e do sexo feminino ( $p = 0,012$ ) com a RC. **Conclusão:** Foi possível verificar uma importante frequência de praticantes de Crossfit com comportamentos alimentares disfuncionais, sendo a restrição cognitiva mais frequente nas mulheres e nos praticantes com excesso de peso. Apesar dos indivíduos avaliados serem fisicamente ativos, estratégias de promoção da saúde precisam ser acrescidas, a exemplo do aconselhamento nutricional, com vistas a promoção de uma melhoria na relação com a comida, com a imagem corporal e o estado nutricional.

**Palavras-chave:** comportamento alimentar; exercício físico; dietas restritivas; transtornos da alimentação.

## ABSTRACT

**Introduction:** Health and good eating habits have never been as valued as they have been in recent years. Due to its intense nature, Crossfit practitioners have higher energy and nutritional needs, which reinforces the importance of eating a healthy and balanced diet. Thus, dysfunctional eating behaviors can negatively compromise nutrient intake. **Objective:** To evaluate the frequency of dysfunctional eating behaviors in Crossfit practitioners in a municipality in the forest area of Pernambuco. **Methods:** This is a descriptive, quantitative, analytical and cross-sectional study that was carried out with Crossfit practitioners in a gym in Vitória de Santo Antão - PE. The following demographic and socioeconomic variables were evaluated: age, sex, marital status, education, occupation, income. Lifestyle variables (use of alcohol and smoking) were also investigated. Nutritional status was assessed using body mass index (BMI). To assess dysfunctional eating behaviors, the Three factor questionnaire - R21 was used. The study was assessed and approved by the Research Ethics Committee of the Vitória Academic Center of the Federal University of Pernambuco (CEP/CAV/UFPE) (CAAE:67618623.6.0000.5208). **Results:** The present study carried out an analysis with 41 participants, with the highest frequency of these individuals being female (56.1%); with a mean age of  $34.29 \pm 8.65$  years. Regarding the lifestyle of practitioners, 68.3% of Crossfit practitioners reported drinking alcohol and 97.46% reported not smoking. Regarding nutritional status, most individuals were overweight, 43.9%. With regard to eating behavior, 17.1% of individuals were classified as Emotional Eating (EA); while 12.2% had Cognitive Restriction (CR) and 4.9% had Eating Disorder (AD). The results indicate a significant association between being overweight ( $p = 0.031$ ) and being female ( $p = 0.012$ ) with CR. **Conclusion:** It was possible to verify an important frequency of Crossfit practitioners with dysfunctional eating behaviors, with cognitive restriction being more common in women and overweight practitioners. Although the individuals evaluated are physically active, health promotion strategies need to be added, such as nutritional counseling, with a view to promoting an improvement in the relationship with food, body image and nutritional status.

**Keywords:** eating behavior; physical exercise; restrictive diets; eating disorders.

## LISTA DE TABELAS

- Tabela 1. Caracterização da amostra dos praticantes de Crossfit quanto ao perfil demográfico, socioeconômico e de estilo de vida em uma academia no município da zona da mata de Pernambuco, 2023. .... 26
- Tabela 2. Associação entre as variáveis sociodemográficas, estilo de vida e o excesso de peso com o Descontrole Alimentar em alunos praticantes de Crossfit (N = 41) em uma academia no município da zona da mata de Pernambuco, 2023. .... 28
- Tabela 3. Associação entre as variáveis sociodemográficas, estilo de vida e o excesso de peso com a Alimentação Emocional em praticantes de Crossfit (N = 41) em uma academia no município da zona da mata de Pernambuco, 2023. .... 29
- Tabela 4. Associação entre as variáveis sociodemográficas, estilo de vida e o excesso de peso com a Restrição Cognitiva em alunos praticantes de Crossfit (N = 41) em uma academia no município da zona da mata de Pernambuco, 2023. .... 31

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1. Ilustração dos comportamentos alimentares - Descontrole Alimentar (DA), Restrição Cognitiva (RC) e Alimentação Emocional (AE) em praticantes de Crossfit (N = 41) em uma academia no município da zona da mata de Pernambuco, 2023. .... 27

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

CAV - Centro Acadêmico de Vitória

DA - Descontrole Alimentar

AE - Alimentação Emocional

RC - Restrição Cognitiva

TA - Transtorno Alimentar

CA - Comportamento alimentar

IMC - Índice de Massa Corporal

Kg - Quilograma

M - Metros

N - Número Absoluto da Amostra

OMS - Organização Mundial da Saúde

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

TFEQ - Three Factor Eating Questionnaire

TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## LISTA DE SÍMBOLOS

< Sinal de menor

> Sinal de maior

% Porcentagem

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>13</b>
<b>2 OBJETIVOS .....</b>	<b>15</b>
<b>2.1 OBJETIVO GERAL .....</b>	<b>15</b>
<b>2.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS .....</b>	<b>15</b>
<b>3 JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>16</b>
<b>4 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>17</b>
<b>4.1. Comportamento alimentar em praticantes de exercício .....</b>	<b>17</b>
<b>4.2. Nutrição em praticantes de Crossfit .....</b>	<b>18</b>
<b>4.3. Corpo na contemporaneidade.....</b>	<b>20</b>
<b>5 MÉTODOS .....</b>	<b>22</b>
<b>6 RESULTADOS.....</b>	<b>25</b>
<b>7 DISCUSSÃO .....</b>	<b>32</b>
<b>8 CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>36</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>37</b>
<b>APÊNDICE A .....</b>	<b>40</b>
<b>APÊNDICE B .....</b>	<b>42</b>
<b>APÊNDICE C .....</b>	<b>45</b>
<b>ANEXOS A.....</b>	<b>48</b>
<b>ANEXOS B.....</b>	<b>52</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A saúde e os bons hábitos alimentares, nunca foram tão valorizados, como vem sendo nos últimos anos. Aderir a uma alimentação saudável concomitantemente com a prática de exercícios físicos, já é comprovado cientificamente promover a saúde, melhorar a qualidade de vida, e prolongar a expectativa de vida. Acresce a esse cenário um outro aspecto por vezes buscado com a prática de exercícios físicos, melhorias da composição corporal e estética; no qual o Crossfit se destaca como uma modalidade esportiva que promete alcançar a esses objetivos (REIS *et al.*, 2020).

Os exercícios físicos se tornaram ferramentas cruciais na melhoria da saúde e da qualidade de vida; tendo surgido ao longo dos anos diferentes modalidades e esportes, com destaque para os exercícios de caráter aeróbios e anaeróbios, os quais tem se tornado referências para aqueles que buscam um melhor desenvolvimento muscular e desempenho físico. Esses tipos de exercícios apresentam uma carga mais intensa de trabalho, e recrutam uma quantidade maior de grupos musculares, impactando na perda de peso e na tonificação muscular, resultando assim, em benefícios fisiológicos e estéticos, quando bem executados e sob acompanhamento profissional (ALVES *et al.*, 2018).

Neste cenário, destaca-se o crossfit, um exercício de alta intensidade, com características aeróbia/anaeróbia, que agrupa atividades ritmadas, agilidade e velocidade, que contribui positivamente para melhora da força, da resistência muscular e da aptidão cardiorrespiratória (DOMINSKI *et al.*, 2018).

Devido ao seu caráter intenso, os praticantes dessa modalidade possuem necessidades energéticas e nutricionais mais elevadas (Lacerda & Tavares, 2017), o que reforça a importância da realização de uma alimentação saudável e equilibrada por parte desses indivíduos, que proporcione adequada oferta de energia, macro e micronutrientes e água, para otimização do desempenho físico, ganho e manutenção da massa magra e manutenção da composição corporal (BRESCANSIN; NAZIAZENO; MIRANDA, 2019). Assim, comportamentos alimentares disfuncionais podem comprometer negativamente a ingestão de nutrientes, e segundo Caprio *et al.* (2018) produzir efeitos negativos sobre a massa muscular, a massa óssea, e no equilíbrio hormonal e conseqüentemente queda na performance.

No entanto, diante dos padrões de beleza impostos pela mídia e sociedade contemporânea, a busca pelo corpo “perfeito” tem se tornado o objetivo do padrão de beleza atual. Com padrões corporais tão rigorosos, a adesão a dietas restritivas vem sendo cada vez mais praticada, com o intuito de alcançar o objetivo principal, a perda de peso. As dietas restritivas, são apontadas como um fator desencadeante para comportamentos alimentares disfuncionais, que podem avançar para quadros mais graves a exemplo dos Transtornos Alimentares (TA), distúrbios metabólicos, e outras patologias que podem se associar a fatores psicológicos (NASCIMENTO *et al.*, 2018).

Comportamento alimentar (CA) pode aqui ser definido, como todas as formas de convívio com o alimento, relacionada às práticas alimentares em associação a atributos socioculturais, como os aspectos subjetivos intrínsecos do indivíduo e próprios de uma coletividade, que estejam envolvidos com o ato de se alimentar ou com o alimento em si. Assim, o comportamento alimentar é um conjunto de ações relacionadas ao alimento, que começa com a decisão, disponibilidade, modo de preparo, utensílios, horários e divisão das refeições e se encerra com a ingestão, mas englobam também as regras, significados e valores que permeiam os diferentes aspectos relativos à prática de consumo alimentar (ARAÚJO; COSTA; MELO, 2021).

Neste contexto, sabendo da importância de uma alimentação saudável para uma adequada prática de exercício físico, em especial o Crossfit, por se tratar de uma modalidade esportiva de alta intensidade, é relevante o rastreamento de práticas alimentares disfuncionais nesta população, uma vez que acredita-se que haja uma frequência elevada de comportamentos alimentares disfuncionais em praticantes de Crossfit de uma academia de Vitória de Santo Antão - PE.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Geral**

Avaliar a frequência de comportamentos alimentares disfuncionais em praticantes de crossfit de um município da zona da mata de pernambuco.

### **2.2 Específicos**

- Caracterizar a população estudada quanto aos aspectos demográficos, socioeconômicos, estilo de vida e estado nutricional;
- Identificar os comportamentos alimentares disfuncionais presentes;
- Correlacionar a frequência do comportamento alimentar disfuncional dos praticantes de crossfit com os aspectos demográficos, socioeconômicos, estilo de vida e estado nutricional.

### 3 JUSTIFICATIVA

Sabendo que a prática de exercícios físicos vem se tornando uma recomendação relevante para a evolução do bem-estar e promoção à saúde, e em paralelo diante do crescente aumento dos indivíduos que buscam por exercícios de alta intensidade, a exemplo do Crossfit, estudos relacionados a essa modalidade esportiva é pertinente e relevante para a compreensão deste “novo” cenário esportivo e seus desdobramentos.

Tem sido evidenciado que quando o indivíduo começa a se exercitar ou inicia a prática de algum tipo de esporte, ocorrem mudanças de forma interna e externa, como acontece por vezes no comportamento alimentar.

Neste sentido, a presente pesquisa poderá contribuir para a compreensão do contexto alimentar de praticantes de Crossfit e rastrear comportamentos alimentares disfuncionais por ora existentes, com vistas a, contribuir para o direcionamento no planejamento de ações de educação alimentar e nutricional voltadas para esse público; sendo os resultados alcançados igualmente importante para planejamentos futuros de ações educativas e de prevenção mais abrangentes.

Acresce ainda, a contribuição científica com o alcance deste trabalho, visto que na literatura são poucas as pesquisas que buscam estudar o comportamento alimentar de praticantes de Crossfit, sendo encontrado um maior número de investigações voltadas para o consumo alimentar de praticantes de exercício físicos, como o Crossfit.

## 4 REFERENCIAL TEÓRICO

### 4.1. Comportamento alimentar em praticantes de exercício

O CA, é compreendido pela combinação entre o conjunto de práticas alimentares, as quais considera o quê, quanto, quando, onde, como e, com quem comemos. Além disso, elementos subjetivos em torno da alimentação que podem ter caráter sociocultural ou psicológico, e incluem preferências, escolhas, ambiente, desejos entre outros influenciam o consumo alimentar (TEIXEIRA; CELESTINO; QUEIROZ, 2020).

Uma boa nutrição é um fator significativo na determinação do estado de saúde e longevidade, e isso envolve a compreensão da importância de uma alimentação saudável e equilibrada, que evolui com o tempo, sendo influenciada por diversos fatores sociais e econômicos, que interagem de maneira complexa para moldar os padrões alimentares individuais (BARBOSA, 2022).

O comportamento alimentar disfuncional ou desordenado é compreendido pela a problematização alimentar que suscita o desenvolvimento ou adoção de práticas alimentares purgativas, restritivas e compulsórias frente a insatisfação estruturante do corpo pautado no peso. Predominante é mais suscetível ao desenvolvimento de comportamentos desordenados, jovens mulheres universitárias. Este distúrbio apresenta relações estreitas com TA, que dentre as consequências comuns causam prejuízos psicológicos e comportamentais aos quais cita-se o estresse, a baixa estima de imagem e identidade social e consumo abusivo de álcool e outras drogas (MARTINELLI; CAVALLI, 2019).

Além de comportamentos de restrição alimentar, indivíduos que apresentam comportamentos alimentares disfuncionais também apresentam como sintomas comuns raiva e culpa, diante da ingestão alimentar e dos efeitos metabólicos que o alimento desempenha diante do corpo, excesso de preocupação e, distorção de pensamentos referentes a alimentos e as práticas alimentares (MANHÃES; OLIVEIRA, 2020).

A atividade física é recomendada à população em geral, sendo considerada uma ferramenta importante para a melhoria da saúde. Alinhada aos benefícios à saúde, a atividade física parece exercer um efeito positivo sobre vários processos cognitivos em diferentes populações, como crianças, adultos e idosos (ABREU *et al.*, 2021).

Assim, praticantes de atividade física e atletas apresentam amplos riscos para desenvolvimento de TAs devido à pressão para alcançarem a composição corporal que otimize o seu desempenho, tornando os riscos ainda maiores, tanto para mulheres como

para homens. Entende-se que neste complexo contexto do esporte de alto rendimento as exigências por melhores resultados, controle de massa corporal e, além disso, características da própria modalidade esportiva podem gerar sentimentos depreciativos em relação à aparência física e influenciar o comportamento alimentar dos atletas (CAMARGOS; SANTANA, 2022).

#### **4.2. Nutrição em praticantes de Crossfit**

Adequar a ingestão energética da alimentação e garantir a distribuição adequada de todos os nutrientes é fundamental em qualquer modalidade esportiva, em razão de melhorar o rendimento e os efeitos do treinamento, não sendo diferente em relação ao Crossfit. Neste sentido, a literatura tem se empenhado na investigação da ingestão alimentar a fim de averiguar a adequação nutricional da mesma, no entanto, pesquisa envolvendo o estudo do comportamento alimentar dos praticantes de exercícios físicos, em especial de Crossfit, são escassos.

Reis *et al.* (2020), analisaram a ingestão de macronutrientes e micronutrientes de praticantes de CrossFit, e verificaram que os mesmos possuíam uma ingestão alimentar hiperproteica e hipolipídica. Com relação aos micronutrientes, a ingestão foi abaixo das recomendações nutricionais para as vitaminas C, E, K e para os minerais cálcio e magnésio. Já a ingestão de vitamina B6, B12, ferro e zinco encontrava-se acima das recomendações diárias. Os autores concluíram que nesta amostra os indivíduos demonstraram uma ingestão desbalanceada dos nutrientes. Os achados dessa pesquisa destaca para a necessidade de aprofundar o estudo da relação do indivíduo com o alimento, para além da ingestão alimentar, ou seja, investigar o contexto biopsicosocial relacionado ao ato de comer, que possam estar sustentando tais escolhas alimentares (DOMINSKI *et al.*, 2018).

No trabalho de Mercante (2023), o autor analisou o perfil alimentar de indivíduos praticantes de CrossFit em São Paulo e constatou uma elevada ingestão de cereais, ovos, óleo vegetal, leites e derivados e hortaliças. Porém, o consumo de embutidos foi maior que o consumo de frutas e carne bovina. Os praticantes referiram ainda consumir raramente açúcar e leguminosas. Foi constatado também uma ingestão elevada de bebidas alcoólicas, pizza e refrigerantes.

Higino e Freitas (2021), avaliaram e compararam o consumo alimentar e o uso de suplementos em praticantes, antes e depois do exercício. Na refeição pré treino, foi observado um maior consumo de frutas e cereais, seguido de suplementos, carnes, ovos

e castanhas. Já no pós treino, houve maior consumo de carnes e ovos, seguido de cereais, suplementos e vegetais. Nesse mesmo estudo, as dietas mais praticadas, foram dieta Low-Carb, High-Protein e Jejum Intermitente.

Recente pesquisa na qual foi investigada a ingestão alimentar habitual de praticantes de CrossFit de ambos os sexos, observou através da análise do consumo alimentar de 3 dias uma diminuição do consumo de carboidratos, vitaminas e minerais. Com relação às mulheres, a dieta foi caracterizada por uma ingestão aquém das recomendações para vitamina E, cálcio, ferro, zinco e ácido fólico e uma maior ingestão de fósforo e magnésio; e nos homens o consumo desses nutrientes foi superior às recomendações. Os autores identificaram ainda que houve uma diferença na qualidade e na quantidade de gordura consumida tanto nas mulheres quanto nos homens, tendo esses indivíduos uma dieta com alto consumo de alimentos de origem animal e ácidos graxos saturados (MESQUITA; CAVALCANTI, 2022).

Neste sentido, os estudos parecem apontar que embora o ambiente esportivo pareça influenciar e por vez motivar os praticantes de exercícios a adotarem uma alimentação saudável/equilibrada, os resultados apontam para a necessidade de ações de educação alimentar e nutricional junto a essa população, com a perspectiva de promover uma prática autônoma e consciente de hábitos alimentares saudáveis, colaborando assim, para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais, para prevenção e controle de comportamentos alimentares disfuncionais/TA, bem como para a promoção da saúde, melhor desempenho físico e conseqüentemente melhora da qualidade de vida (BAPTISTA *et al.*, 2022).

Acresce, que os praticantes de exercícios parecem estar particularmente mais vulneráveis ao desenvolvimento do comer transtornado/TA, seja pelo consumo alimentar deficiente ou excessivo, e guardam por vezes preocupações excessivas com a imagem corporal (SELL, 2021).

### 4.3. Corpo na contemporaneidade

Na busca por um corpo bonito e saudável, as pessoas recorrem aos exercícios físicos intensos, à medicina, às novas tecnologias, e por vezes, ficam reféns do que os especialistas de cada uma dessas áreas trazem como proposta. Esses indivíduos perdem seu senso crítico e sua autonomia de pensar e agir sobre si mesmos. Por isso, a necessidade de que as pessoas não se sintam dependentes desses especialistas e possam se atentar aos cuidados da sua vida de forma racional, tendo ciência de que o consumo intensivo dessas práticas voltadas à saúde, podem não ser tão saudáveis quanto parecem (WOOD *et al.*, 2022).

Assim, realizar atividade física sem prazer pode estar relacionado apenas à manutenção, controle e atenção, a fim apenas de definir e tonificar o corpo. Dessa forma, o cuidado que cada praticante têm com seu corpo emerge nas relações construídas com a modalidade. A forma como gerenciam seu dia a dia, as tomadas de decisões quanto às questões alimentares, os horários da prática, de sentir-se bem, de estar entre amigos e de se divertir determinam algumas mudanças. Portanto, os cuidados adotados pelos praticantes se aproxima de uma ideia em que a prática de exercício em si pode os salvar de qualquer possível mal-estar que os acometam, já que os mesmo a consideram com um instrumento inovador e mantenedor de um físico e nível de “saúde” almejado por muitos (MANSKE; ROMANIO, 2015).

Na tentativa de encontrar aspectos que fundamentassem a compreensão do corpo, Baptista *et al.*, (2022), destaca como a imitação se faz presente na cultura brasileira. No âmbito esportivo é comum presenciar indivíduos que possuem, por muitas vezes dentro do mesmo espaço de treinamento, algum modelo de corpo o qual buscam alcançar. Ainda de acordo com esse autores, os indivíduos podem imitar tanto atos como comportamentos, destacando os hábitos/CA, de corpos que obtiveram êxito e que têm prestígio em sua cultura.

O que a literatura aponta é que o objetivo da maior parte das ações associadas a prática esportiva na contemporaneidade vem ao encontro do desejo de obter melhor forma física, mais “longevidade”, prolongamento da juventude, o que também se torna um objetivo do *Crossfit*, na medida em que trata seus praticantes como atletas e afirmam que eles conseguem fazer mais exercícios, de uma maneira eficiente e por mais tempo que a média (WOOD *et al.*, 2022).

Em relação a valorização de padrões estéticos e o processo de capitalização do corpo humano, a mídia exerce um poder substancial sobre a criação e a disseminação

de um modelo de corpo considerado ideal para todos. A preocupação com a aparência física e com a imagem corporal é hoje uma realidade em diversos países e em todos os contextos sociais. Nesse sentido, práticas alimentares sofrem influências da sociedade e assim, observa-se grande pressão do meio para ter um corpo considerado padrão, o que faz muitos buscarem recursos e estratégias agressivas. Ainda hoje, a sociedade aclama pela beleza e os indivíduos nela presentes se veem forçados a se enquadrar nesse padrão estético, tornando-se aptos a gerar transtornos psíquicos relacionados à aparência/imagem ou TA. A obsessão pelo físico, dietas hiperproteicas, isentas de gordura e restrição de carboidratos mesmo quando se há fome, utilização de esteroides anabolizantes, treinamento independente de lesões, e ainda com tudo isso insatisfação com os resultados, demonstram sinais preocupantes, pois perdem o sentido do ser saudável e da qualidade de vida (PEREIRA; CERIGATTO, 2021).

No entanto, é possível ampliar as discussões acerca da mídia sobre as práticas corporais, por intermédio da incorporação de práticas nas quais visem a aceitação do ser saudável e da prioridade em ter qualidade de vida, e não com fundamento meramente estético. Dessa maneira, a construção de novas possibilidades pode por fim, ter uma execução expressiva, aumentando o nível de confiança do indivíduo e fortalecendo a prática de exercícios mais saudáveis em acordo com um nível de nutrição satisfatório (OLIVEIRA, 2019).

## 5 MÉTODOS

### **Delineamento, local de estudo e amostra**

Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo e analítico de corte transversal que foi realizado com praticantes de Crossfit em uma academia de ginástica em Vitória de Santo Antão - PE, durante o turno matutino (período da manhã), vespertino (período da tarde) ou noturno (período da noite). Todos os indivíduos praticantes de Crossfit matriculados que frequentam com regularidade a academia fizeram parte da amostra deste estudo.

O recrutamento dos voluntários da pesquisa aconteceu por convite em material de divulgação afixado (cartaz informativo/convite) em local visível em um mural de informações, na academia escolhida para a coleta de dados, como também divulgado em rede social da mesma (APÊNDICE A).

A coleta de dados aconteceu em um único encontro por indivíduo, no entanto, foram necessários o número total de 10 encontros para conclusão da coleta de dados da amostra total. Vale ressaltar que, levando em consideração que os formulários que foram utilizados na pesquisa são objetivos, foi necessário em torno de 30-40 minutos para coleta de dados por participante.

### **Crítérios de elegibilidade**

Participaram deste estudo indivíduos adultos de 20 a 59 anos e 11 meses de idade, praticantes de Crossfit em uma academia de ginástica.

Foram excluídos da amostra adolescentes de ambos os sexos, mulheres grávidas e em aleitamento, idosos de ambos os sexos e pessoas com problemas de saúde mental auto-referido; este último critério de exclusão em virtude das possíveis dificuldades em responder aos questionários e que poderiam gerar confusão na interpretação dos dados.

Na ocasião da coleta de informações foi entregue todos os questionários aos participantes da pesquisa, sendo neste momento orientado o preenchimento, ou seja, tratou-se de instrumentos autoaplicáveis, que, e foram preenchidos pelo participante. No entanto, toda a coleta de dados foi acompanhada pelo pesquisador, e caso houvesse alguma dúvida, foi esclarecida.

### **Avaliação demográfica, socioeconômica do estado nutricional**

A coleta dos dados demográficos e econômicos foi realizada por estudante de nutrição devidamente treinado e supervisionado por Nutricionista/docente. Foram avaliadas as seguintes variáveis demográficas e socioeconômicas: idade, sexo, estado civil, escolaridade, ocupação, renda, através do preenchimento de questionário próprio estruturado. Foram ainda investigadas variáveis do estilo de vida (uso de bebida alcoólica e fumo).

O estado nutricional foi avaliado através do índice de massa corporal (IMC), calculado dividindo o peso (em kg) pela altura ao quadrado (em metros), de acordo com a seguinte fórmula:  $IMC = \text{peso} / (\text{altura} \times \text{altura})$ , adotado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) (OMS, 2000). (APÊNDICE B).

Para a avaliação dos comportamentos alimentares disfuncionais foi utilizado o questionário Three factor - R21, para ter um entendimento sobre os hábitos alimentares e sensação de fome dos participantes. Trata-se de um questionário com 21 perguntas, com o objetivo de encontrar possíveis alterações quanto ao comportamento alimentar. (ANEXO A).

### **Métodos estatísticos e aspectos éticos**

A construção do banco de dados foi realizada no Excel e as análises estatísticas serão conduzidas no SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 19.0 para Windows.

Para todas as análises dos dados, foram utilizados os testes comparativos Exato de Fisher e o teste qui-quadrado, ambos foram aplicados de forma comparativa com o qui-quadrado para homogeneidade, utilizando o nível de significância de 5% ( $p$  de erro  $\alpha \leq 0,05$ ) para rejeição da hipótese de nulidade.

O presente estudo obedeceu aos preceitos éticos da Resolução 466/12 do

Conselho Nacional de Saúde / Ministério da Saúde. O projeto foi apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Acadêmico da Vitória da Universidade Federal de Pernambuco (CEP/ CAV/UFPE) (CAAE:67618623.6.0000.5208). Os indivíduos que concordaram em participar, receberam todas as informações sobre o estudo e firmaram através de assinatura participação voluntária após leitura do Termo de Consentimento Livree Esclarecido (TCLE) que foi disponibilizado.

## 6 RESULTADOS

O presente estudo realizou uma análise com 41 participantes, que praticam Crossfit no município da zona da mata de Pernambuco, onde a maior frequência desses indivíduos foi do sexo feminino (56,1%). Quanto à idade dos participantes, a idade média foi de  $34,29 \pm 8.65$  anos. Quanto à cor da pele, os indivíduos se declararam em sua maior parte como brancos (48,8%) (Tabela 1).

No aspecto da renda familiar, a maior frequência foi registrada na faixa de renda maior que 5 salários-mínimos, e entre 3 e 5 salários mínimos (31,7% em ambos os casos). Dos participantes, 90,2% encontravam-se empregados; 41,5% possuíam ensino superior completo e 51,2% referiram estar em união estável. Quanto ao estilo de vida, 68,3% dos praticantes de Crossfit relataram fazer uso de bebida alcoólica e 97,46% relataram não fumar. Quanto ao estado nutricional da população, a maior parte dos indivíduos apresentavam sobrepeso 43,9%, como demonstrado na tabela 01.

**Tabela 1. Caracterização da amostra dos praticantes de Crossfit quanto ao perfil demográfico, socioeconômico e de estilo de vida em uma academia no município da zona da mata de Pernambuco, 2023.**

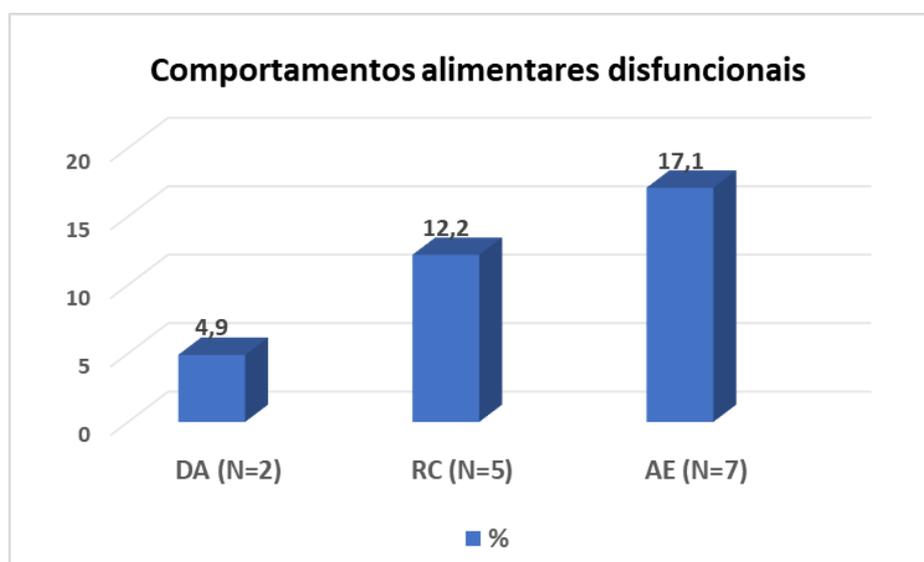
<b>Variáveis</b>	<b>N= 41</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Masculino	18	43,9
Feminino	23	56,1
<b>Idade</b>		
20-29	13	31,7
30-39	17	41,5
40-49	8	19,5
50+	3	7,3
<b>Cor da pele</b>		
Pardo	13	31,7
Branco	20	48,8
Preto	3	7,3
Amarelo	4	9,8
Indígena	1	2,4
<b>Renda Familiar</b>		
< 1 Salário-mínimo	4	9,8
Entre 1-3 Salário-mínimo	11	26,8
Entre 3-5 Salário-mínimo	13	31,7
>5 Salário-mínimo	13	31,7
<b>Ocupação</b>		
Empregado	37	90,2
Desempregado	4	9,8
<b>Escolaridade</b>		
Ensino médio	7	17,1
Superior	17	41,5
Pós-graduação	16	39,0
Doutorado	1	2,4
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	18	43,9
Casado ou união estável	21	51,2
Separado, divorciado	2	4,9

Fumo		
Sim	1	2,4
Não	40	97,6
Uso de bebida alcoólica		
Sim	28	68,3
Não	13	31,7
Classificação IMC		
Eutrófico	16	39,0
Sobrepeso	18	43,9
Obesidade	7	17,1

%. Percentual. Fonte: Autoria própria, 2023.

No que diz respeito ao comportamento alimentar, 17,1% dos indivíduos foram classificados com Alimentação Emocional (AE); enquanto, 12,2% apresentavam Restrição Cognitiva (RC) e 4,9% Descontrole Alimentar (DA) (Figura 1).

**Figura 1. Ilustração dos comportamentos alimentares - Descontrole Alimentar (DA), Restrição Cognitiva (RC) e Alimentação Emocional (AE) em praticantes de Crossfit (N = 41) em uma academia no município da zona da mata de Pernambuco, 2023.**



DA: Descontrole Alimentar; RC: Restrição Cognitiva; AE: Alimentação Emocional; %: Percentual; \*N= 41. Fonte: Autoria própria, 2023.

Na tabela 2, é possível observar a associação das variáveis sociodemográficas, estilo de vida e excesso de peso com o DA, os resultados indicam que não há diferença estatisticamente significativa entre as variáveis.

**Tabela 2. Associação entre as variáveis sociodemográficas, estilo de vida e o excesso de peso com o Descontrole Alimentar em alunos praticantes de Crossfit (n = 41) em uma academia no município da zona da mata de Pernambuco, 2023.**

Descontrole Alimentar			P-valor
Variáveis	Sim N (%)	Não N (%)	
<b>Escolaridade</b>			1,000 <sup>2</sup>
Ensino Médio	0 (0,0)	7 (100,0)	
Superior, Mestrado, Doutorado	2 (5,9)	32 (94,1)	
<b>Renda</b>			0,524 <sup>2</sup>
0 até 3 SM	0 (0,0)	15 (100,0)	
>5	2 (7,7)	24 (92,3)	
<b>Raça</b>			1,000 <sup>2</sup>
Branco	1 (5,0)	19 (95,0)	
Demais cores	1 (4,8)	20 (95,2)	
<b>Excesso de peso</b>			0,512 <sup>2</sup>
Sim	2 (8,0)	23 (92,0)	
Não	0 (0,0)	16 (100,0)	
<b>Estado Civil</b>			1,000 <sup>2</sup>
Casado	1 (4,8)	20 (95,2)	
Solteiro, separado, viúvo	1 (5,0)	19 (95,0)	
<b>Ocupação</b>			1,000 <sup>2</sup>
Empregado	2 (5,4)	35 (94,6)	
Desempregado	0 (0,0)	4 (100,0)	
<b>Idade</b>			0,470 <sup>2</sup>
20-39	1 (3,3)	29 (96,7)	
40+	1 (9,1)	10 (90,9)	
<b>Sexo</b>			0,495 <sup>2</sup>
Feminino	2 (8,7)	21 (91,3)	
Masculino	0 (0,0)	18 (100,0)	

<b>Uso de bebida alcoólica</b>			0,539 <sup>2</sup>
Sim	1 (3,6)	27 (96,4)	
Não	1 (7,7)	12 (92,3)	
<b>Fumo</b>			1,000 <sup>2</sup>
Sim	0 (0,0)	1 (100,0)	
Não	2 (5,0)	38 (95,0)	

SM: Salário-mínimo; %: Percentual; \*N= 41; <sup>2</sup>p-valor do teste qui-quadrado para independência pelo Exato de Fisher. Fonte: Autoria própria, 2023.

De modo semelhante, não foi registrada associação significativa entre as variáveis Alimentação Emocional e as variáveis sociodemográficas, estilo de vida e estado nutricional dos alunos praticantes de Crossfit (Tabela 3).

**Tabela 3. Associação entre as variáveis sociodemográficas, estilo de vida e o excesso de peso com a Alimentação Emocional em praticantes de Crossfit (N = 41) em uma academia no município da zona da mata de Pernambuco, 2023.**

<b>Alimentação Emocional</b>			<b>P-valor</b>
<b>Variáveis</b>	<b>Sim N (%)</b>	<b>Não N (%)</b>	
<b>Escolaridade</b>			0,567 <sup>2</sup>
Ensino Médio	0 (0,0)	7 (100,0)	
Superior, Mestrado, Doutorado	5 (14,7)	29 (85,3)	
<b>Renda</b>			0,139 <sup>2</sup>
0 até 3 SM	0 (0,0)	15 (100,0)	
>5	5 (19,2)	21 (80,8)	
<b>Raça</b>			0,184 <sup>2</sup>
Branco	4 (20,0)	16 (80,0)	
Demais cores	1 (4,8)	20 (95,2)	
<b>Excesso de peso</b>			1,000 <sup>2</sup>
Sim	3 (12,0)	22 (88,0)	
Não	2 (12,5)	14 (87,5)	
<b>Estado Civil</b>			1,000 <sup>2</sup>

Casado	3 (14,3)	18 (85,7)	
Solteiro, separado, viúvo	2 (10,0)	18 (90,0)	
<b>Ocupação</b>			1,000 <sup>2</sup>
Empregado	5 (13,5)	32 (86,5)	
Desempregado	0 (0,0)	4 (100,0)	
<b>Idade</b>			1,000 <sup>2</sup>
20-39	4 (13,3)	26 (86,7)	
40+	1 (9,1)	10 (90,9)	
<b>Sexo</b>			0,363 <sup>2</sup>
Feminino	4 (17,4)	19 (82,6)	
Masculino	1 (5,6)	17 (94,4)	
<b>Uso de bebida alcoólica</b>			1,000 <sup>2</sup>
Sim	4 (14,3)	24 (85,7)	
Não	1 (7,7)	12 (92,3)	
<b>Fumo</b>			1,000 <sup>2</sup>
Sim	0 (0,0)	1 (100,0)	
Não	5 (12,5)	35 (87,5)	

SM: Salário-mínimo; %: Percentual; \*N= 41; <sup>2</sup>p-valor do teste qui-quadrado para independência pelo Exato de Fisher. Fonte: Autoria própria, 2023.

Na tabela 4, é possível observar a associação das variáveis sociodemográficas, estilo de vida e excesso de peso com a RC. Os resultados indicam associação significativa para o excesso de peso ( $p = 0,031$ ); para o sexo feminino ( $p = 0,012$ ).

**Tabela 4. Associação entre as variáveis sociodemográficas, estilo de vida e o excesso de peso com a Restrição Cognitiva em alunos praticantes de Crossfit (n = 41) em uma academia no município da zona da mata de Pernambuco, 2023.**

<b>Restrição Cognitiva</b>			
<b>Variáveis</b>	<b>Sim N (%)</b>	<b>Não N (%)</b>	<b>P-valor</b>
<b>Escolaridade</b>			<b>1,000<sup>2</sup></b>
Ensino Médio	1 (14,3)	6 (85,7)	
Superior, Mestrado, Doutorado	6 (17,6)	28 (82,4)	
<b>Renda</b>			<b>0,232<sup>2</sup></b>
De 0 até 3 SM	1 (6,7)	14 (93,3)	
De 3 até >5	6 (23,1)	20 (76,9)	
<b>Raça</b>			<b>0,697<sup>2</sup></b>
Branco	4 (20,0)	16 (80,0)	
Demais cores	3 (14,3)	18 (85,7)	
<b>Excesso de peso</b>			<b>0,031<sup>2</sup></b>
Sim	7 (28,0)	18 (72,0)	
Não	0 (0,0)	16 (100,0)	
<b>Estado Civil</b>			<b>1,000<sup>2</sup></b>
Casado	4 (19,0)	17 (81,0)	
Solteiro, separado, viúvo	3 (15,0)	17 (85,0)	
<b>Ocupação</b>			<b>1,000<sup>2</sup></b>
Empregado	7 (18,9)	30 (81,1)	
Desempregado	0 (0,0)	4 (100,0)	
<b>Idade</b>			<b>0,069<sup>2</sup></b>
20-39	3 (10,0)	27 (90,0)	
40+	4 (36,4)	7 (63,6)	
<b>Sexo</b>			<b>0,012<sup>2</sup></b>
Feminino	7 (30,4)	16 (69,6)	
Masculino	0 (0,0)	18 (0,0)	
<b>Uso de bebida alcoólica</b>			<b>0,659<sup>2</sup></b>
Sim	4 (14,3)	24 (85,7)	
Não	3 (23,1)	10 (76,9)	
<b>Fumo</b>			<b>1,000<sup>2</sup></b>
Sim	0 (0,0)	1 (100,0)	
Não	7 (17,5)	33 (82,5)	

SM: Salário-mínimo; %: Percentual; \*N= 41; <sup>2</sup>p-valor do teste qui-quadrado para independência pelo Exato de Fisher. Fonte: Autoria própria, 2023.

## 7 DISCUSSÃO

No presente estudo foi possível observar uma elevada frequência de praticantes de Crossfit com comportamentos alimentares disfuncionais (34,2%), sendo a restrição cognitiva mais frequente nas mulheres e nos praticantes com excesso de peso. Na presente investigação as mulheres foram mais adeptas a prática de Crossfit.

Mesquita e Cavalcanti (2022), também constatou uma maior percentual (75,0%) para o sexo feminino na amostra de 24 praticantes de Crossfit, avaliados no município de Bom Jardim-PE.

Segundo Chacão *et al.*, (2019), atletas do sexo feminino tendem a desenvolver mais riscos de TA's, aumentando restrições alimentares e tendo uma preocupação excessiva com corpo, quando comparado aos homens, e estas correm um maior risco de controlar seu peso através de dietas restritivas, jejum prolongado, e exercício excessivos.

No estudo de Serafim; Flores e Okubo (2020), foram encontrados resultados diferentes da presente pesquisa, no qual os homens apresentaram maior adesão a prática de Crossfit (58%). Apesar dos comportamentos alimentares disfuncionais serem mais comuns nas mulheres, devido a influências que sofrem pelos modelos socialmente estabelecidos, os homens também merecem atenção para eventuais comportamentos alimentares disfuncionais, a fim de prevenir a prática de condutas prejudiciais à saúde. Com relação ao estilo de vida dos indivíduos avaliados, os resultados do presente estudo demonstraram que a maioria dos praticantes fazem uso de bebida alcoólica, embora quase 100,0% dos praticantes referiram não fumar. Segundo Biagio; Moreira e Amaral, (2020) o uso de bebida alcoólica é um fator de risco determinante para os distúrbios alimentares, o que interfere diretamente no rendimento durante a execução dos exercícios. Assim, os praticantes de Crossfit avaliados, parecem estar mais predispostos a prejuízos no desempenho físico por fazerem uso de álcool.

Quanto ao estado nutricional, a elevada frequência de praticantes de Crossfit na presente investigação com excesso de peso, pode ocasionar em uma certa insatisfação corporal, como ser um fator de risco para comportamentos alimentares disfuncionais; este último aspecto pode ser sustentado pelo achado da associação significativa para os praticantes com excesso de peso e que apresentaram restrição cognitiva ( $p = 0,031$ ).

No entanto, cabe ressaltar como limitação do estudo a não realização da avaliação da composição corporal desses indivíduos, tendo sido o estado nutricional

avaliado apenas pelo IMC, embora o IMC seja reconhecido como padrão internacional para avaliar o estado nutricional. Por outro lado, este indicador considera para seu cálculo, apenas o peso da massa corporal total dividido pela altura (em metros) ao quadrado, sem considerar a composição deste peso (massa magra e massa gorda) (GUIMARÃES *et al.*, 2017).

Recente estudo realizado por Mesquita e Cavalcanti (2022), com o objetivo de avaliar o estado nutricional e perfil alimentar de praticantes de Crossfit, de ambos os sexos, verificou percentual semelhante ao registrado no presente trabalho para o excesso de peso (63,0%). Os autores registraram ainda que considerando a análise da massa gorda (%GC) dos indivíduos, 58,3% dos participantes se enquadraram no grau de obesidade e 12,5% em sobrepeso.

Assim, embora o atual trabalho não tenha avaliado a composição corporal dos praticantes de Crossfit, o valor percentual de indivíduos com excesso de peso merece atenção, e nos impulsionam a investigar a composição corporal dos mesmos, sabendo que, a composição corporal, pode ser utilizada para monitorar o desempenho e treinamento do praticante de exercício físico/atleta, bem como para verificar o estado de saúde da população em geral (GUIMARÃES *et al.*, 2017; CHACAO *et al.*, 2019).

A literatura destaca que a insatisfação corporal pelo excesso de peso é o reflexo da influência dos padrões que exaltam o corpo magro, que é fortemente disseminado pela sociedade, em especial entre as mulheres, as quais idealizam um padrão de beleza que é fortemente propagado pela mídia e redes sociais, em que muitos casos, é inalcançável, podendo desta forma originar insatisfação e uma auto avaliação negativa irreal do seu próprio corpo (ABREU; ZOBOLI; MANSKE, 2021).

Assim, os achados do presente estudo reforça que os praticantes de Crossfit podem estar em risco para a insatisfação da autoimagem corporal e para o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais/TA, uma vez que, apresentaram condição nutricional caracterizada por excesso de peso, sendo este um fator de risco associado a essas condições clínicas. No entanto, o Crossfit tem se tornado cada vez mais popular em todo o mundo e estudo mostra que o ambiente onde este esporte é praticado, enfatiza a funcionalidade do corpo em detrimento da aparência e incentiva os praticantes do esporte a terem um estilo de vida mais saudável (PRADO; ADAMI; BRUCH, 2022).

O surgimento de uma preocupação excessiva com o corpo e a adoção de comportamentos não saudáveis, com o intuito de alterar o peso e a forma corporal, pode

gerar TA's e causar danos à saúde. A literatura ressalta que a insatisfação corporal, não é um parâmetro adequado para a adoção de comportamentos saudáveis na busca pelo controle de peso. Acresce-se ainda que a prática de dietas restritivas não intervêm no sobrepeso, e sim o oposto, colocando o indivíduo em risco de ganho ou queda severa de peso (OLBERTZ; MENDES, 2020).

Neste contexto, vale ressaltar que o desempenho físico e a recomposição corporal está diretamente relacionado à alimentação, logo algumas estratégias e comportamentos alimentares desordenados podem prejudicar esse desempenho e os componentes corporais, aumentando o risco de distúrbios alimentares em esportistas/atletas (MESQUITA; CAVALCANTI, 2022). No presente trabalho, foi expressiva a frequência de indivíduos com comportamentos alimentares disfuncionais, o que pode contribuir para um ambiente nutricional desfavorável para saúde e prática esportiva.

Percebe-se, que os hábitos nutricionais da população têm sofrido modificações, em partes pela modernização da sociedade contemporânea. Um perfil dietético equilibrado, no tocante aos macro e micronutrientes, bem como a hidratação adequada, se faz necessário para contribuir na formação, reparação e reconstituição dos tecidos corporais. Suas benéncias, quando aliadas ao exercício físico, parecem promover melhoras das capacidades de rendimento durante uma sessão ou ciclo de treinamento (OLIVEIRA, 2017). Logo, é importante ressaltar a relevância das ações de aconselhamento nutricional junto a população de praticantes de Crossfit avaliados no presente trabalho, em especial os indivíduos com comportamentos alimentares disfuncionais.

Cunha *et al.*, (2022), avaliando a frequência de TA e a diferença nos sintomas entre 194 praticantes de Crossfit adultos, de ambos os sexos, verificou que as mulheres apresentaram maiores sintomas de TA, restrições alimentares e preocupação excessiva com a magreza quando comparado aos homens. Os resultados desses autores corroboram com nossos achados para o comportamento alimentar disfuncional de restrição cognitiva, em que foi registrado uma maior frequência para o sexo feminino ( $p = 0,012$ ). Cunha *et al.*, (2022), destacam ainda em seu trabalho, que a busca pelo ganho de massa muscular e a maior internalização geral dos padrões de corpo socialmente estabelecidos foram associados com alimentação desordenada entre as mulheres, tendo as mulheres mais jovens com IMC mais alto maior probabilidade de apresentar sintomas de distúrbios alimentares. Já nos homens, o comportamento de ganho de

massa muscular foi o único preditor dos TA.

Assim, embora o exercício físico tenha sido sugerido como um meio para reduzir e controlar a gordura corporal, podendo melhorar o desempenho físico e aparência externa, fatores importantes no desenvolvimento e manutenção do autoconceito e autoestima; é importante trabalhar a consciência corporal para a construção do autoconceito e está conectado com afeto positivo, bem-estar e funcionamento diário. Assim, a prática regular do Crossfit tem inúmeros benefícios; no entanto, para alguns profissionais, essa prática esportiva têm os seus próprios efeitos prejudiciais para a saúde a longo prazo que merecem atenção (GUIMARÃES *et al.*, 2017; CHACAO *et al.*, 2019).

Acresce ainda, a importância do acompanhamento nutricional individualizado, para a promoção de uma alimentação equilibrada, de acordo com as necessidades, a qual auxilia na manutenção de peso/recomposição corporal, ou seja, na melhora do estado nutricional, refletindo assim na redução da insatisfação corporal (MESQUITA; CAVALCANTI, 2022).

## 8 CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no presente estudo desenvolvido com praticantes de crossfit de um município da zona da mata de pernambuco, foi possível verificar uma importante frequência de praticantes de Crossfit com comportamentos alimentares disfuncionais, sendo a restrição cognitiva mais frequente nas mulheres e nos praticantes com excesso de peso. Apesar dos indivíduos avaliados serem fisicamente ativos, a essa estratégia de promoção da saúde precisam ser acrescentadas outras, a exemplo do aconselhamento nutricional, com vistas a promoção de comportamentos alimentares saudáveis.

Ao associar os indivíduos com excesso de peso com comportamento alimentar - restrição cognitiva, foi constatada significância estatística entre as variáveis. Esse achado sugere que o excesso de peso, é uma realidade preocupante entre os praticantes de Crossfit avaliados, uma vez que, tem os impulsionado a um comportamento alimentar disfuncional, que pode comprometer uma alimentação equilibrada que forneça um aporte energético e nutricional necessários para a prática de exercício físico e para a saúde.

Assim, sabendo da elevada fração dos praticantes de Crossfit avaliados, que apresentaram comportamentos disfuncionais em relação a alimentação, ou seja, comportamentos de riscos para TA, torna-se necessário uma avaliação clínica e nutricional por uma equipe multiprofissional para um cuidado e acompanhamento desses indivíduos na busca de uma melhoria na relação com a comida, com a imagem corporal e o estado nutricional.

Acresce ainda que, comportamentos orientados pelo impulso da internalização ideal do corpo, podem ser preditores de insatisfação com a autoimagem corporal, e um fator de risco para os comportamentos alimentares disfuncionais ou os TA's, o que evidencia a importância de rastreamento dessas situações, nas quais visem o conhecimento, e uma prática mais saudável perante a comunidade fisicamente ativa e a sociedade em geral.

## REFERÊNCIAS

- ABREU, J. S.; ZOBOLI, F.; MANSKE, G. S. Educação do Corpo e a prática corporal do CrossFit: usos políticos e sentidos estéticos da cultura fitness. **Revista Cocar**, v. 15, n. 32, Belém, 2021.
- ABREU, V. G. *et al.* A importância da alimentação na hipertrofia. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e431101422041-e431101422041, São Paulo, 2021.
- ALVES, B. *et al.* Comparação dos Efeitos do Treinamento Aeróbio de Baixa e Alta Intensidade no Emagrecimento: Uma Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 75, p. 448-461, São Paulo, 2018.
- ARAÚJO, M. P. D.; COSTA, R. A. F.; MELO, L. G. S. N. Atenção plena e aconselhamento nutricional na promoção da consciência do comportamento alimentar: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, p. e17101623003-e17101623003, São Paulo, 2021.
- BAPTISTA, J. G. *et al.* A construção da sociabilidade no crossfit: corpos coletivamente individualizados. **Movimento**, v. 28, Rio Grande do Sul, 2022.
- BARBOSA, S. Nutrição comportamental nos transtornos alimentares: Uma revisão da Literatura. **repositorio.animaeducacao.com.br**, São Paulo, 2022.
- BIAGIO, L. D.; MOREIRA, P.; AMARAL, C. K. Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 3, p. 171-178, Rio de Janeiro, 2020.
- BRESCANSIN, B. M.; NAZIAZENO, R. F. T.; MIRANDA, T. V. Análise do perfil alimentar de praticantes de CrossFit na região de Belém do Pará. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Maranhão, v. 13, n. 81, p. 830-838, 2019.
- CAMARGOS, S. P. S.; SANTANA, J. J. R. A. Intolerância à incerteza nos transtornos alimentares: revisão narrativa. **Revista INFAD de Psicologia**, v. 1, n. 1, p. 249-260, São Paulo, 2022.
- CAPRIO, J.; MACHADO, J. P.; FRANCO, G.; MANOCHIO, M. Perfil alimentar e antropométrico de um time de atletas de handebol da categoria junior. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Maranhão, v. 12, n.70, p.238-245, 2018.
- CEMIRA, M.; TAVARES, R. L. Efeito de uma Dieta Restritiva em Praticantes De Crossfit. **Revista Campo do Saber**, v. 3, n. 2, São Paulo, 2017.
- CHACAO, M. *et al.* Perfil de composição corporal e de somatotipo de praticantes de Crossfit. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 82, p. 212-220, Maranhão, 2019.
- CUNHA, M. C. F. *et al.* Disordered eating behaviors among CrossFit athletes. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 71, n. 4, p. 280-287, Rio de Janeiro, 2022.
- DOMINSKI, F. H.;SIQUEIRA, T. C.; SERAFIM, T. T.; ANDRADE, A. Injury profile in Crossfitpractitioners: systematic review. **FisioterPesqui**, v. 25, n. 2, p.229-239, São Paulo .

GUIMARÃES, T. *et al.* Crossfit, musculação e corrida: vício, lesões e vulnerabilidade imunológica. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, v. 86, n. 1, São paulo, 2017.

HIGINO, D. D.; FREITAS, R. F. Prevalência e fatores associados ao uso de suplementos alimentares e esteroides anabólicos androgênicos em praticantes de CrossFIT. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 15, n. 90, p. 9-23, Maranhão, 2021.

LACERDA, R. M. C. P.; TAVARES, R. L. Efeito de uma dieta restritiva em praticantes deCrossfit. **Revista Campo do Saber**, v. 3, n. 2, p.152-166, Paraíba, 2017.

LINS, T. C. L.; SOUZA, L. P. V. Dieta pré e pós treino em praticantes de crossfit: um perfil qualitativo do consumo de alimentos e suplementos. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 82, p. 946-953, Maranhão, 2019.

NASCIMENTO, C. *et al.* a Influência das Dietas Restritivas e o Desenvolvimento de Transtornos Alimentares. **International Journal of Nutrology**, v. 11, n. 1, São Paulo, 2018.

MANHÃES, G. A.; OLIVEIRA, T. C. C. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Humanas & Sociais Aplicadas**, v. 10, n. 27, p. 46-62, São Paulo, 2020.

MANSKE, G. S.; ROMANIO, F. Medicalização, controle dos corpos e CrossFit: uma análise do site CrossFit Brasil. **TEXTURA - Revista de Educação e Letras**, v. 17, n. 33, Rio Grande do Sul, 2015.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 11, p. 4251-4262, Rio de Janeiro, 2019.

MERCANTE, K. S. Tipos de dietas e consumo alimentar de praticantes de CrossFit® : uma revisão narrativa. **www.lume.ufrgs.br**, 2023.

MESQUITA, M. H. S.; CAVALCANTI, D. R. Perfil alimentar associado ao estado nutricional de praticantes de crossfit®. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 16, n. 99, p. 247-253, Maranhão, 2022.

OLBERTZ, M. E.; MENDES, G. PERCEPÇÃO DE RESULTADOS ATRAVÉS DA PRÁTICA DE CROSSFIT. **Revista Renovare**, v. 2, Rio de Janeiro, 2020.

OLIVEIRA, A. A. Suplementação e performance em praticantes de crossfit. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 66, p. 719-723, Maranhão, 2017.

OLIVEIRA, M. A. B. O corpo que habito: esse não é o corpo da sala de aula, do museu, nem o corpo da academia. **Revista Científica/FAP**, v. 21, n. 2, Paraná, 2019.

PRADO, K. G.; ADAMI, F. S.; BRUCH-BERTANI, J. P. Comportamento alimentar, estado nutricional e insatisfação corporal de universitários da área da saúde. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 100, p. 127-136, São Paulo, 2022.

PEREIRA, M. D.; CERIGATTO, M. P. Culto ao corpo e suas formas de disseminação através das mídias: uma revisão integrativa no olhar da Educação Física. **Revista Educar Mais**, v. 5, n. 2, p. 345-357, Rio Grande do Sul, 2021.

REIS, M. G. R. *et al.* Perfil alimentar de praticantes de crossfit: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, e1439119579, São Paulo, 2020.

SELL, K. R. A relação da estratégia nutricional com o rendimento dos praticantes de crossfit. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 05, n. 07, p. 05-14, São Paulo, 2021.

SERAFIM, T. T.; FLORES, R. P.; OKUBO, R. Perfil epidemiológico de praticantes de crossfit. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 14, n. 94, p. 988-1001, Maranhão, 2020.

TEIXEIRA, G. M. R.; CELESTINO, L. S. P.; QUEIROZ, A. P. M. A relação do comportamento alimentar com a autopercepção da imagem corporal. **Advances in Nutritional Sciences**, v. 1, n. 1, p. 21-32, São Paulo, 2020.

WOOD, E. C. R. *et al.* Tornando-se um praticante de crossfit: gerenciamentos do corpo dentro e fora dos boxes. **Movimento**, v. 28, p. e28038, Rio Grande do Sul, 2022.

## APÊNDICE

### APÊNDICE A – CARTAZ DE DIVULGAÇÃO E RECRUTAMENTO DOS PARTICIPANTES DA PESQUISA.

#### CONVITE

#### **PESQUISA SOBRE O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DISFUNCIONAL DE PRATICANTES DE CROSSFIT**

Se você é praticante de Crossfit e frequenta com assiduidade a academia, nós convidamos você para participar de uma pesquisa sobre “A Frequência de Comportamentos Alimentares Disfuncionais em Praticantes de Crossfit”.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, do Centro Acadêmico da Vitória da Universidade Federal de Pernambuco, e terá uma curta duração (2 ou 3 encontros).

Ao participar do estudo, você poderá compreender melhor a sua relação com o seu corpo e com a comida, bem como fornecerá informações que estará contribuindo para o esclarecimento de questões relacionadas às alterações no comportamento alimentar disfuncionais em praticantes de exercício físico em academia de ginástica.

## VEM

## PARTICIPAR!

Para maiores informações entre em contato conosco:

Profa. Dra. Cybelle Rolim de Lima

E-mail: [cybelle.lima@ufpe.br](mailto:cybelle.lima@ufpe.br)

Estudante de Nutrição: Ewerton Eduardo Medeiros da Silva

E-mail: [ewerton.medeiros@ufpe.br](mailto:ewerton.medeiros@ufpe.br)

**APÊNDICE B- DADOS SOCIOECONÔMICOS, DEMOGRÁFICOS E DE ESTILO DE VIDA**

<p><b>Nome:</b></p> <p><b>Idade:</b></p> <p><b>Sexo:</b> _____ <b>Data da coleta:</b> ____ / ____ / ____</p> <p><b>Endereço:</b></p> <p><b>Telefone:</b></p> <p><b>Email:</b></p>	
<p><b>Cor ou raça:</b></p> <p>1- branca      2- preta      3- amarela      4 -parda      5 -indígena</p>	
<p><b>Empregado ( )</b></p> <p><b>Desempregado ( )</b></p>	
<p><b>Renda familiar:</b></p> <p>&lt; 1 salário mínimo ( )</p> <p>1-3 SM ( )</p> <p>3-5 ( )</p> <p>&gt;5 SM ( )</p>	
<p><b>Estado Civil</b></p>	<p><b>Solteiro ( )</b></p> <p><b>Casado ou união estável ( )</b></p> <p><b>Separado, divorciado ( )</b></p> <p><b>Viúvo ( )</b></p>

<b>Escolaridade:</b>	<b>Analfabeto ( )</b> <b>Semi-analfabeto ( )</b> <b>Fundamental I ( )</b> <b>Fundamental II ( )</b> <b>Ensino médio ( )</b> <b>Superior ( )</b> <b>Pós- graduado ( )</b> <b>Outros:</b>
<b>Uso de bebidas alcoólicas</b>	<b>Não ( )</b> <b>Sim ( )</b> <b>FREQUÊNCIA</b> <b>( )diariamente ( ) semanalmente ( ) eventualmente</b> <b>Tipo de bebida:</b>
<b>Fumo</b>	<b>Sim ( )</b> <b>Não ( )</b> <b>Ex-fumante ( )</b>
<b>Peso atual (kg):</b>	<b>Observação:</b>
<b>Altura(m):</b> <b>A<sup>2</sup>:</b>	

<b>IMC:</b>	
<b>Classificação IMC:</b>	

## APÊNDICE C –TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

### UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

#### CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa **“Comportamento Alimentar Disfuncional em Praticantes de Crossfit”**, que está sob a responsabilidade da Professora Cybelle Rolim de Lima. Telefones para contato: (081)99133-2177, e-mail: [cybellerolim@yahoo.com.br](mailto:cybellerolim@yahoo.com.br) com endereço: Rua Alto do Reservatório, S/N, - Bela Vista - CEP: 55608-680, Vitória de Santo Antão - PE.

Este Termo de Consentimento pode conter alguns tópicos que o/a senhor/a não entenda. Caso haja alguma dúvida, pergunte à pessoa a quem está disponibilizando o termo, para que o/a senhor/a esteja bem esclarecido (a) sobre tudo que está respondendo. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, caso aceite em fazer parte do estudo, rubrique as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa o (a) Sr. (a) não será penalizado (a) de forma alguma. Também garantimos que o (a) Senhor (a) tem o direito de retirar o consentimento da sua participação em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer penalidade.

Gostaríamos de destacar que a coleta de informações será realizada pelo estudante Ewerton Eduardo Medeiros da Silva, que está habilitado ao método de coleta dos dados.

#### **INFORMAÇÕES SOBRE APESQUISA:**

- O objetivo deste estudo é avaliar a frequência de comportamentos alimentares disfuncionais em praticantes de crossfit;
- Sua participação nesta pesquisa consistirá em responder um questionário estruturado autoaplicável, que consistem em coletar informações: sociodemográficos/econômicas (sexo, idade, estado civil, nível de escolaridade, ocupação e acesso a bens e serviços);
- Será aplicado questionário de rastreamento para comportamentos de risco para os transtornos alimentares;
- Você receberá respostas a perguntas ou esclarecimentos a qualquer dúvida relacionada com os objetivos da pesquisa;
- Será mantido o anonimato e salvaguardada a confidencialidade, sigilo e privacidade.

- Após ler o questionário, você poderá se recusar a participar, ou até mesmo depois de preenchido, poderá voltar atrás e não participar da pesquisa;
- Sua participação estará contribuindo para o esclarecimento de questões relacionadas alterações na percepção da autoimagem corporal e comportamentos de riscos para os transtornos alimentares em praticantes de exercício físico em academia de ginástica;
- Sua participação acontecerá em um único encontro, no entanto, caso em uma única oportunidade não seja possível responder aos formulários da pesquisa, será necessário um segundo momento. Vale ressaltar que, levando em consideração que os formulários/instrumentos que serão utilizados na pesquisa são objetivos, acredita-se que em torno de 30-40 minutos seja o suficiente para coleta de dados.
- **Como riscos** de sua participação na pesquisa poderá ocorrer cansaço, constrangimento ou aborrecimento ao responder algumas questões do questionário estruturado. No entanto, com intuito de minimizar tais desconfortos, a aplicação dos questionários ocorrerá em local reservado, e você tem a liberdade para não responder questões que considere constrangedoras.
- **Como benefícios** de sua participação será possível identificar possíveis transtornos alimentares ou comportamentos disfuncionais no qual será investigado e analisado após a pesquisa feita com cada participante do questionário.
- Solicito a sua autorização para publicação dos resultados deste projeto.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa ficarão armazenados em (computador pessoal), sob a responsabilidade do pesquisador, no endereço acima informado, pelo período mínimo 5 anos.

O (a) senhor (a) não pagará nada para participar desta pesquisa. Se houver necessidade, as despesas para a sua participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento de transporte e alimentação). Fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extrajudicial. Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos

da UFPE no endereço: **(Rua Dr. João Moura, 92, Bela Vista, Vitória de Santo Antão - PE. (ANEXO CAV). Telefone: (81) 3114 -4152. CEP 55 612-440. E-mail: cep.cav@ufpe.br).**

---

(assinatura do pesquisador)

### **CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)**

Eu, \_\_\_\_\_, CPF \_\_\_\_\_, abaixo assinado, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo **“Comportamento Alimentar Disfuncional em Praticantes de Crossfit”**, como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo(a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade (ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento).

Local e data \_\_\_\_\_

Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

**Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos, sobre a pesquisa e o aceite do voluntário em participar.**

Nome:

Assinatura:

Nome:

Assinatura:

## ANEXO

### ANEXO A - QUESTIONÁRIO TFEQ-R21

O questionário inclui perguntas sobre hábitos alimentares e sensação de fome.

Leia cuidadosamente cada declaração e responda marcando a alternativa que melhor se aplica a você.

1. Eu deliberadamente consumo pequenas porções para controlar meu peso.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

2. Eu começo a comer quando me sinto ansioso.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

3. Às vezes, quando começo a comer, parece-me que não conseguirei parar.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

4. Quando me sinto triste, frequentemente como demais.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

5. Eu não como alguns alimentos porque eles me engordam.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes

Falso, na maioria das vezes

Totalmente falso

6. Estar com alguém que está comendo, me dá frequentemente vontade de comer também.

Totalmente verdade

Verdade, na maioria das vezes

Falso, na maioria das vezes

Totalmente falso

7. Quando me sinto tenso ou estressado, frequentemente sinto que preciso comer.

Totalmente verdade

Verdade, na maioria das vezes

Falso, na maioria das vezes

Totalmente falso

8. Frequentemente sinto tanta fome que meu estômago parece um poço sem fundo.

Totalmente verdade

Verdade, na maioria das vezes

Falso, na maioria das vezes

Totalmente falso

9. Eu sempre estou com tanta fome, que me é difícil parar de comer antes de terminar toda a comida que está no prato.

Totalmente verdade

Verdade, na maioria das vezes

Falso, na maioria das vezes

Totalmente falso

10. Quando me sinto solitário (a), me consolo comendo.

Totalmente verdade

Verdade, na maioria das vezes

Falso, na maioria das vezes

Totalmente falso

11. Eu conscientemente me controlo nas refeições para evitar ganhar peso.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

12. Quando sinto o cheiro de um bife grelhado ou de um pedaço suculento de carne, acho muito difícil evitar de comer, mesmo que eu tenha terminado de comer há muito pouco tempo.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

13. Estou sempre com fome o bastante para comer a qualquer hora.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

14. Se eu me sinto nervoso(a), tento me acalmar comendo.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

15. Quando vejo algo que me parece muito delicioso, eu frequentemente fico com tanta fome que tenho que comer imediatamente.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes
- Falso, na maioria das vezes
- Totalmente falso

16. Quando me sinto depressivo(a), eu quero comer.

- Totalmente verdade
- Verdade, na maioria das vezes

Falso, na maioria das vezes

Totalmente falso

17. Quanto frequentemente você evita “estocar” (ou se aprovisionar de) comidas tentadoras?

Quase nunca

Raramente

Frequentemente

Quase sempre

18. O quanto você estaria disposto(a) a fazer um esforço para comer menos do que deseja?

Não estou disposto(a)

Estou um pouco disposto(a)

Estou relativamente bem disposto(a)

Estou muito disposto(a)

19. Você comete excessos alimentares, mesmo quando não está com fome?

Nunca

Raramente

Às vezes

Pelo menos 1 vez por semana

20. Com qual frequência você fica com fome?

Somente nos horários das refeições

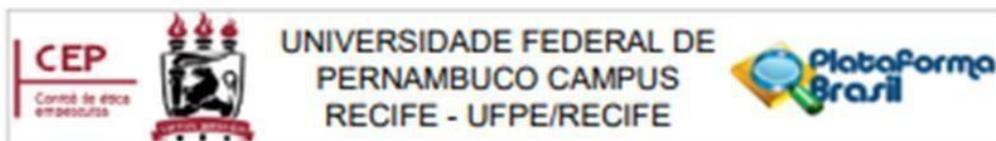
Às vezes entre as refeições

Frequentemente entre as refeições

Quase sempre

21. Em uma escala de 1 a 8, onde 1 significa nenhuma restrição alimentar, e 8 significa restrição total, qual número você daria para si mesmo?

## ANEXO B – APROVAÇÃO DO CEP



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** COMPORTAMENTO ALIMENTAR DISFUNCIONAL DE PRATICANTES DE CROSSFIT DE UMA ACADEMIA DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO - PE

**Pesquisador:** Cybelle Rolim de Lima

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 67618623.6.0000.5208

**Instituição Proponente:** Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.961.029

#### **Apresentação do Projeto:**

Trata-se de TCC do aluno EWERTON EDUARDO MEDEIROS DA SILVA, orientado pelas prof<sup>as</sup> Cybelle Rolim de Lima e Luciana Orange, do CAV/UFPE.

Os exercícios físicos se tornaram ferramentas cruciais na melhoria da saúde e da qualidade de vida; tendo surgido ao longo dos anos diferentes

modalidades e esportes, com destaque para os exercícios de caráter aeróbios-anaeróbios, a os quais tem se tomado referências para aqueles que

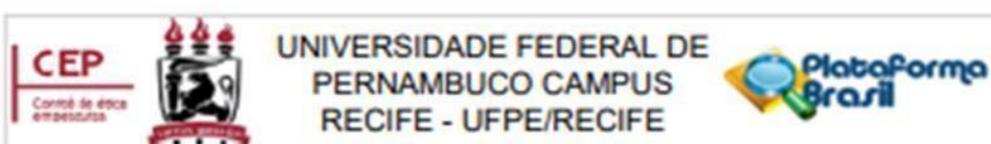
buscam um melhor desenvolvimento muscular e desempenho físico. Neste cenário, destaca-se o crossfit, um exercício de alta intensidade, com

características aeróbia/anaeróbia, que agrupa atividades ritmadas, agilidade e velocidade, que contribui positivamente para melhora da força, da

resistência muscular e da aptidão cardiorrespiratória. Devido ao seu caráter intenso, os praticantes dessa modalidade possuem necessidades

energéticas-nutricionais mais elevadas, o que reforça a importância da realização de uma

**Endereço:** Av. das Engenheiras, s/n, 1º andar, sala 4 - Prédio do Centro de Ciências da Saúde  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 50.740-900  
**UF:** PE **Município:** RECIFE  
**Telefone:** (81)2126-8588 **Fax:** (81)2126-3163 **E-mail:** cep@ufpe.br



Continuação do Parecer: 5.961.029

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2087283.pdf	22/03/2023 09:22:28		Aceito
Outros	Carta_RESPOSTA_PARECER_CA.pdf	22/03/2023 09:21:37	Cybele Rolim de Lima	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Proj_TCC_CEP.pdf	22/03/2023 09:20:09	Cybele Rolim de Lima	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_2.pdf	22/03/2023 09:19:55	Cybele Rolim de Lima	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Curriculo_Lattes_Kelly_Souza.pdf	22/02/2023 22:03:33	Cybele Rolim de Lima	Aceito
Folha de Rosto	Folha_rosto.pdf	21/02/2023 10:24:25	Cybele Rolim de Lima	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Curriculo_Lattes_Luciana_Orange.pdf	21/02/2023 10:21:08	Cybele Rolim de Lima	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Curriculo_Lattes_Cybele_Rolim.pdf	16/02/2023 10:17:12	Cybele Rolim de Lima	Aceito
Outros	Termo_confidencialidade.pdf	16/02/2023 10:10:40	Cybele Rolim de Lima	Aceito
Outros	Carta_Anuencia.pdf	16/02/2023 10:08:36	Cybele Rolim de Lima	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Curriculo_lattes_andressa_nascimento.pdf	09/02/2023 11:29:45	Cybele Rolim de Lima	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Curriculo_lattes_ewerton.pdf	09/02/2023 11:29:37	Cybele Rolim de Lima	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RECIFE, 23 de Março de 2023

Assinado por:  
LUCIANO TAVARES MONTENEGRO  
(Coordenador(a))

Endereço: Av. das Engenhas, s/n, 1º andar, sala 4 - Prédio do Centro de Ciências da Saúde  
Bairro: Cidade Universitária CEP: 50.740-900  
UF: PE Município: RECIFE  
Telefone: (81)2126-8588 Fax: (81)2126-3163 E-mail: cep@ufpe.br